

LUNEDI'

Sala grande F. Gallini	Sala danza F. Gallini	Palestra L. Radice Via del Carabiniere 12	Palestra IV Novembre Via San Quirino 72
9.00/10.00 GIN. DOLCE Marta			
10.00/11.00 GIN. DOLCE Marta	10.00/11.00 PILATES Silvia		
11.00/12.00 GIN. DOLCE Marta			
13.00/14.00 POSTURAL Giulia			
14.30/15.30 GIN. DOLCE Marta			
15.00/17.00 RITMICA Agonismo Tania			
15.30/16.30 ZUMBA Monica			
16.30/17.30 CALCIO a 5 1 ^a 2 ^a 3 ^a Primaria Marco			
17.00/18.00 RITMICA Infanzia Tania			
17.30/18.30 CALCIO a 5 4 ^a 5 ^a Prim. 1 ^a Media Marco			
18.00/19.00 RITMICA Primaria Tania	18.00/19.00 PANCAFIT® Domenico	18.00/19.00 ONEKOR NRG Ivana	18.00/19.00 PILATES Roberta
18.30/19.30 PILATES POSTURALE Daniela		19.00/20.00 YOGA Marika	19.00/20.00 TOTAL BODY Lara
18.30/19.30 CALCIO a 5 2 ^a 3 ^a MEDIA/SUP. IN ESTERNO	20.00/21.00 OLISTIC WORKOUT Laura	20.00/21.00 PILOXING Nicoletta	20.00/21.00 BURN & TONE Lara
19.30/22.00 VOLLEY			

MARTEDI'

Sala grande F. Gallini	Sala danza F. Gallini	Palestra L. Radice Via del Carabiniere 12	Palestra IV Novembre Via San Quirino 72
9.00/10.00 TOTAL BODY Roberta	9.00/10.00 POSTURAL Giulia		
10.00/11.00 GAG Roberta			
11.00/12.00 PILATES Roberta			
13.00/14.00 ONEKOR NRG Ivana			
15.00/16.00 TOTAL BODY Monica			
	17.00/18.00 DANZA MODERNA BASE Ultimo anno infanzia 1 ^a 2 ^a 3 ^a Primaria Federica		
17.30/18.30 KARATE Bambini Alessandra	18.00/19.00 DANZA MODERNA INTERMEDIO 4 ^a 5 ^a Primaria 1 ^a 2 ^a Superiore I° - Federica		
18.30/19.30 KARATE Ragazzi Alessandra	19.00/20.30 DANZA MODERNA PREAVANZATO 3 ^a Superiore 1 ^o Superiore II ^o - Federica		
18.30/19.30 TOTAL BODY Monica			
19.30/20.30 FIT BOXE Monica		18.00/19.00 PILATES Silvia	18.00/19.00 TOTAL BODY Roberta
20.00/21.00 KARATE Adulti Alessandra		19.00/20.00 PILATES Silvia	19.00/20.00 POSTURAL TRAINING Roberta
20.30/21.30 SPRING ENERGY Monica		20.00/21.00 FITNESS DINAMICO Alessia	20.00/21.00 PILATES Roberta

MERCOLEDI'

Sala grande F. Gallini	Sala danza F. Gallini	Palestra L. Radice Via del Carabiniere 12	Palestra IV Novembre Via San Quirino 72
9.00/10.00 GIN. DOLCE Marta			
10.00/11.00 GIN. DOLCE Marta			
11.00/12.00 GIN. DOLCE Marta	11.00/12.00 ONEKOR NRG Ivana		
13.00/14.00 POSTURAL Giulia			
15.00/16.00 SPRING ENERGY Monica			
15.00/17.00 RITMICA Agonismo Tania			
17.00/18.00 RITMICA Infanzia Tania			
17.30/18.30 TOTAL BODY Monica			
18.00/19.00 RITMICA Primaria Tania			
		18.00/19.00 ONEKOR NRG Ivana	18.00/19.00 PILATES Daniela
18.30/19.30 ZUMBA Monica		19.00/20.00 YOGA Marika	19.00/20.00 TOTAL BODY Lara
19.30/22.00 VOLLEY	20.00/21.00 OLISTIC WORKOUT Laura	20.00/21.00 PILOXING Nicoletta	20.00/21.00 BURN & TONE Lara

GIOVEDÌ

VENERDÌ

Sala grande F. Gallini	Sala danza F. Gallini	Palestra L. Radice Via del Carabiniere 12	Palestra IV Novembre Via San Quirino 72
9.00/10.00 TOTAL BODY Roberta	9.00/10.00 POSTURAL Giulia		
10.00/11.00 GAG Roberta	10.00/11.00 PILATES Silvia		
11.00/12.00 PILATES Roberta	11.00/12.00 ANDOS		
14.30/15.30 GIN. DOLCE Marta	15.00/16.00 PANCAFIT® Domenico		
16.30/17.30 CALCIO a 5 1 ^a 2 ^a 3 ^a Primaria Marco			
	17.00/18.00 DANZA MODERNA BASE Ultimo anno infanzia 1 ^a 2 ^a 3 ^a Primaria Federica		
17.30/18.30 CALCIO a 5 4 ^a 5 ^a Prim. 1 ^a Media Marco	18.00/19.00 DANZA MODERNA INTERMEDIO 4 ^a 5 ^a Primaria 1 ^a 2 ^a Superiore I° - Federica		
	19.00/20.30 DANZA MODERNA PREAVANZATO 3 ^a Superiore I° Superiore II° - Federica		
18.30/19.30 TOTAL BODY Monica			
18.30/19.30 CALCIO a 5 2 ^a 3 ^a MEDIA/SUP. IN ESTERNO	18.00/19.00 PILATES Silvia	18.00/19.00 TOTAL BODY Roberta	
19.30/20.30 FIT BOXE Monica	19.00/20.00 PILATES Silvia	19.00/20.00 POSTURAL TRAINING Roberta	
20.30/21.30 SPRING ENERGY Monica	20.00/21.00 FITNESS DINAMICO Alessia	20.00/21.00 PILATES Roberta	

Sala grande F. Gallini	Sala danza F. Gallini	Palestra L. Radice Via del Carabiniere 12	Palestra IV Novembre Via San Quirino 72
9.00/10.00 GIN. DOLCE Marta			
10.00/11.00 GIN. DOLCE Marta			
11.00/12.00 GIN. DOLCE Marta	11.00/12.00 ONEKOR NRG Ivana		
13.00/14.00 ONEKOR NRG Ivana			
15.00/16.00 TOTAL BODY Monica			
15.00/17.00 RITMICA Agonismo Piccoli Tania	17.30/18.30 KARATE Bambini Alessandra		
17.30/18.30 TOTAL BODY Monica			
17.00/19.00 RITMICA Agonismo Grandi Tania			
18.30/19.30 PILATES POSTURALE Daniela	18.30/19.30 KARATE Ragazzi Alessandra		19.00/20.00 ZUMBA Monica
19.30/22.00 VOLLEY	20.00/21.00 KARATE Adulti Alessandra		



GINNASTICA
ZUMBA
yoga
pancafit®
TOTAL BODY
PILATES
KARATE
Danza
calcetto
ONEKOR NRG

CORSI
2017 • 2018

Via Ungaresca, 42 - Pordenone
per informazioni e iscrizioni
rivolgersi in segreteria
Tel: 0434 363970
info@polpnnord.it - www.polpnnord.it